

OPTIMISMUL – NUCLEU AL DESĂVÂRȘIRII SPIRITUALE A OMULUI

Silvia BRICEAG, conf. univ., dr.,
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți
Irina CRIVONOSOV, master în psihologie, logoped
la Centrul de plasament și reabilitare a copiilor, Bălți, Moldova

***Abstract:** The given article reflects theoretical and practical approaches to optimism and positive thinking from a psychological and religious perspective. The applied dimension of the research is represented by the counseling program aimed at improving the level of optimism through positive thinking. The experimental base was made up of two groups of people: with a religious spirit and without a religious spirit. We believe the present work reveals that optimism and faith could guide us to the light at the end of the tunnel today, because optimism produces huge changes in our lives, making us notice new possibilities.*

Dicționarul de Psihologie Larousse definește termenul de optimism drept o atitudine a celui care privește de preferință latura bună a lucrurilor, care crede în om, în progres și în ameliorarea geniului uman. Optimistul nu este insul candid, cum prea adesea îl credem, ci

dimpotrivă, un individ curajos care nu se lasă împiedicat de obstacole și care stăruie în acțiunea sa chiar și atunci când totul pare pierdut. Optimistul este fermentul creativității.

Diversi autori tratează noțiunea de optimism drept factor de influență a longevității vieții. Un exemplu în acest sens este și abordarea autorului Dr. Bertil Marklund în cartea Ghidul Nordic pentru a trăi cu 10 ani mai mult, care spune că un pahar pe jumătate umplut este plin pe jumătate sau invers, gol pe jumătate? Răspunsul nostru la această întrebare dezvăluie modul în care ne raportăm la viață: fie cu optimism, fie cu pesimism. Optimistul privește partea pozitivă, ”ce bine că mai e jumătate”, în timp ce pesimistul se gândește la lipsă, la ceea ce e negativ, “curând n-o să mai fie deloc”.

Această atitudine față de viață, joacă un rol esențial în privința sănătății noastre. Optimistul trăiește mai mult, are o memorie mai bună, își face prieteni mai ușor, are parte de mai multe reușite în viața profesională și personal și, în general, e mai fericit. Speranța și optimismul contribuie la o bună stare de sănătate. Ne naștem dotați cu voința nu doar de a supraviețui, ci și de a trăi.

Specialistul în psihologie pozitivă C.R. Snyder consideră că speranța este mult mai mult decât o emoție pasivă și că ea conține două ingrediente care, luate împreună, ne oferă capacitățile mentale și emoționale esențiale pentru atingerea obiectivelor: abilitatea și energia.

O gândire plină de speranță implică abilitatea de a rezolva probleme – abilitatea mentală de a soluționa și descoperi moduri de a atinge un obiectiv și energia de a duce la capăt planul – și forța motivațională pentru a pune în practică aceste gânduri.

Majoritatea specialiștilor în psihologie pozitivă sunt de acord că așteptările noastre de la viitor influențează deznodământul. Contează să ai o percepție și o interpretare pozitivă a situațiilor și evenimentelor, după cum contează și rolul pe care îl jucăm noi. Optimiștii chiar gestionează mai bine adversitățile decât pesimiștii! Situațiile devin mai bune într-o perspectivă optimistă, iar reducerea gândirii negative îmbunătățește bunăstarea și capacitatea ta de a te descurca mai bine.

Studiul diferitelor aspecte ale bunăstării psihologice au arătat că optimismul:

- Reduce furia;
- Diminuează sentimentul de singurătate și asigură un control mai puternic la vârste înaintate;
- Reduce tracasările cotidiene și micșorează stresul;
- Reduce depresia – după naștere, la bolnavii de cancer, la cei care au grijă de un bolnav de Alzheimer;
- Permite o mai bună adaptare la medii noi;
- Reduce posibilitatea căderii în depresie după o amputare;
- Permite dezvoltarea unei stime de sine mai mari;
- Și chiar limitează frica și anxietatea după experiența unui atac cu rachete! După cum ne dăm seama din lista de mai sus, se pare că optimiștii se descurcă mai bine, și tocmai datorită optimismului, ei sprijină activ recuperarea mentală mai sănătoasă după boală și adversitate.

Optimismul influențează pozitiv și abilitatea noastră de a:

- Construi reziliența pentru viitor;
- Crește după experimentarea evenimentelor mici și mari;
- Crea oportunități;
- Avea relații mai bune;
- Reordona prioritățile și de a ne fixa obiective mai bune.

Psihologii Carver și Schreier văd gândirea optimistă ca pe o dispoziție. După ani de studii, ei au descoperit că există calitatea de a fi predispus să vezi partea bună a lucrurilor, și cu cât mai pesimistă este perspectiva ta, cu atât ai mai multe șanse să suferi de mai multe boli, în general, dar și de depresie și de singurătate. Optimistul se îndreaptă către soluții, în timp ce pesimistul nu vede decât problemele. Când apar problemele și necunoscutele, optimistul își concentrează energia pe întrebarea ”cum să fac le rezolv?” și știe

deja că va reuși. Prin urmare, nu se simte stresat, nici frustrat sau neputincios și evită un puseu de creștere a glicemiei și a inflamației, cu efectele lor negative recurente asupra sistemului imunitar. Această stare de seninătate previne și apariția oricărui tip de cancer, și afecțiunilor cardiovasculare. În schimb, pesimistul își cheltuiește energia făcându-și griji și stresându-se, ceea ce duce la mai multă inflamație și, pe termen lung, la decese premature.

Un studiu a examinat starea inimii și a vaselor de sânge la 5000 de adulți, comparându-le cu nivelul lor de optimism. Rezultatele au arătat că oamenii care vedeau partea bună a vieții aveau de două ori mai multe șanse să aibă o inimă mai sănătoasă decât cei care dădeau dovadă de o atitudine negativă. Optimiștii au avut chiar și un indice mai bun al glicemiei și colesterolului.

Un alt studiu a urmărit peste 120 de bărbați care făcuseră recent un prim infarct. Opt ani mai târziu, 21 din cei 25 cei mai pesimiști muriseră, în timp ce, dintre cei 25 cei mai optimiști, muriseră numai șase. Șapte din zece persoane decedate premature sunt pesimiste. Optimiștii trăiesc mai mult decât pesimiștii și studiile au arătat că diferența de durată de viață poate să ajungă până la șapte ani.

Optimismul are efecte miraculoase asupra stării de sănătate pe termen lung, este demonstrat în lucrările oamenilor de știință. O atitudine pozitivă și un echilibru emoțional constant stau la baza rezistenței organismului în fața bolilor.

Orice realizare, indiferent de ce natură sau în ce scop, începe cu dorința arzătoare de a atinge un obiectiv bine definit. Printr-un principiu straniu și puternic al chimiei mentale, natura ascunde în impulsul dorinței puternice acel ceva care nu cunoaște cuvântul „imposibil” și nu acceptă realitatea eșecului. Există o diferență între a-ți dori ceva și a fi pregătit să primești acel lucru.

Nimeni nu e gata pentru un lucru până când nu crede că îl poate dobândi. Starea mentală trebuie să fie credința, nu simpla speranță sau dorință. O minte deschisă este esențială pentru credință. Mințile închise nu inspiră credință, curaj și încredere.

Atunci când există o sete, există și o cale. Cu determinare, chiar și visele vor deveni realitate.

Cei care transformă visele în realitate nu cred niciodată că au făcut destul sau că au realizat destule; ei sunt obsedați de următorul nivel

Există persoane care reușesc să se descurce în aproape orice situație, care au mai multe succese, care se gândesc, în caz de eșec, că data viitoare vor reuși, care descoperă în primul rând aspectul pozitiv al lucrurilor. Pe bună dreptate ne putem întreba: care sunt factorii determinanți în aceste cazuri? Invidioșii susțin că persoanele respective au noroc, au condiții favorabile, sunt mai nepăsătoare etc., atribuind deci reușita unor cauze de circumstanță și nu de esență. Cercetările de specialitate au stabilit că, la egalitate cu alți factori (competență, reglaj motivațional optim etc.) persoanele descrise sunt caracterizate și de o atitudine profundă numită optimism, atitudine ce le permite abordarea evenimentelor și dificultăților cu mai multă încredere și siguranță, cu o puternică hotărâre de a merge înainte. Această atitudine pozitivă contribuie mult la obținerea succesului care, la rândul său, va pregăti succesele viitoare.

Astfel luând în considerație cele menționate mai sus, ne-am propus să cercetăm nivelul de optimism la persoanele cu spirit religios și a persoanelor fără spirit religios.

Ipoteza: presupunem că persoanele cu spirit religios au un nivel de optimism mai înalt prin comparație cu persoanele fără spirit religios.

Eșantionul de cercetare: - A fost constituită din două grupuri de persoane: cu spirit religios și fără spirit religios. Grupul cu spirit religios este format din: doi preoți călugări de la Mănăstirea “Nașterea Domnului” din satul Zăbriceni raionul Edineț, două maici de la Mănăstirea “Sfânta Treime” din satul Glinjeni raionul Fălești și Preotul de la Biserica “Nașterea Maicii Domnului” din satul Zăicana raionul Criuleni. Grupul fără spirit religios este format din persoane ce activează în diverse domenii cu vârste cuprinse între 28 și 60 ani.

Metodologia studiului experimental

La realizarea investigației derivate din ipoteză și obiectivele cercetării am ales testul *Sînteți optimist (ă)*, Psihoteste ediția III A, 2002.

Instrumentul de cercetare a fost aplicat pe slujitorii lăcașelor sfinte, care au fost invitați la o discuție și au fost informați despre cercetarea care are loc. În urma discuțiilor călugărilor, maicilor li s-a propus completarea testului.

Pentru a putea a menționa cu încredere că anume oamenii cu spirit religios au un nivel al optimismului mai înalt ne-am propus să aplicăm același test pe un grup de zece persoane fără spirit religios din diferite domenii. Eșantionul constituit din persoane ce reprezintă diferite domenii profesionale am considerat că ar putea participa în cadrul cercetării dat fiind faptul că sunt persoane vioaie, cu simțul umorului, veseli și cei mai buni în domeniile lor, dar și realizați în plan personal.

Rezultatele pe care le-am obținut au fost impresionante prin faptul că anume persoanele slujitoare ale lăcașelor sfinte au obținut scoruri înalte la testare, ceea ce demonstrează că aceștia au un nivel de optimism mai înalt comparativ cu celălalt grup de subiecți fără spirit religios. Rezultatele obținute la etapa testării le vom prezenta în figura ce urmează:

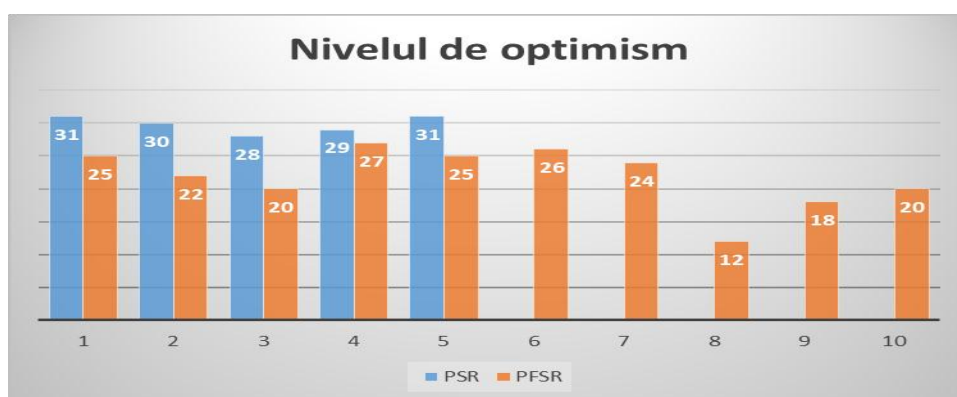


Figura nr.1. Nivelul de optimism la persoane cu spirit religios (PSR) și fara spirit religios (PFSR).

Pentru a testa diferența dintre aceeași variabilă dependentă care în cazul nostru este nivelul de optimism măsurat pe două grupuri formate din subiecți diferiți, am utilizat Testul *t* pentru eșantioane independente. Tabela de date statistice conține variabila dependent de tip numeric și variabila dependent de tip nominal cu două valori în funcție de apartenența la un grup sau altul.

Tabel nr.1 Statistica descriptivă la cele două grupuri analizate

Group Statistics				
Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
optimism religios	5	29,80	1,304	,583
divers	10	21,90	4,557	1,441

Tabel nr. 2 Rezultatele Testului *t* pentru eșantioane independente

Independent Samples Test		
	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
optimism	Equal variances assumed	4,139	,063	3,737	13	,002	7,900	2,114	3,332	12,468
	Equal variances not assumed			5,082	11,495	,000	7,900	1,555	4,496	11,304

În primul tabel avem statistica descriptivă a celor două grupuri. Observăm că media grupului persoanelor cu spirit religios este de 29,8 iar al persoanelor fără spirit religios este de 21,9, ceea ce demonstrează că persoanele cu spirit religios au demonstra valori mai înalte la coeficientul nivelului de optimism comparative cu rezultatele grupului persoanelor fără spirit religios.

În al doilea tabel avem rezultatele pentru cazul asumării omogenității variației, în cazul nostru ele nu sunt egale și reprezintă 0,063 traducându-se ca valoarea lui $p=0,063$ mai mare de 0,05.

În cazul studiului nostru rezultatul testului t ne permite să confirmăm ipoteza cercetării, conform căreia persoanele cu spirit religios au un nivel de optimism mai înalt ($m=29,8$) prin comparație cu persoanele fără spirit religios ($m=21,9$).

Intervenție psihologică.

Programul de consiliere psihologică pentru îmbunătățirea nivelului de optimism prin gândirea pozitivă își propune să ghideze participanții spre: conștientizarea importanței gândirii pozitive, identificarea factorilor ce contribuie la dezvoltarea gândirii pozitive, înțelegerea felului în care optimismul influențează calitatea vieții, conștientizarea rolului gândirii pozitive (corecte) în dezvoltarea optimismului, identificarea strategiilor optime de îmbunătățire a nivelului de optimism prin gândirea pozitivă.

Structura programului: programul este format din șase ședințe, cu durata unei ședințe de 60 minute. Frecvența programului este de două ori pe săptămână unde participă 5-10 subiecți, cu vârste cuprinse între 45-55 ani.

Scopul: optimizarea nivelului de stres prin gândire pozitivă

Obiective:

- Conștientizarea importanței gândirii pozitive.
- Identificarea factorilor ce contribuie la dezvoltarea gândirii pozitive.
- Înțelegerea felului în care optimismul influențează calitatea vieții.
- Conștientizarea rolului gândirii pozitive (corecte) în dezvoltarea optimismului.
- Identificarea strategiilor optime de îmbunătățire a nivelului de optimism prin gândirea pozitivă.

Sedința	Titlul activității	Durata
	Sedința I	60 min
Activitatea 1	Cunoaște-mă așa..	15 min
Activitatea 2	Diada așteptărilor	10 min
Activitatea 3	Atitudinea și succesul	25 min
Activitatea 4	Formula SCFS	10 min
Activitatea 1	Sedința II	60 min
Activitatea 1	Starea meteorologică	15 min
Activitatea 2	Stresul adversar sau aliat	15 min
Activitatea 3	Lupta negațiilor	15 min
Activitatea 4	Balul mascat	15 min
	Sedința III	60 min

Activitatea 1	Puterea cuvintelor	10 min
Activitatea 2	Conflictul interior	10 min
Activitatea 3	Puterea relaxării	20 min
Activitatea 4	Recunoștința	20 min
Sedința IV		60 min
Activitatea 1	Ce este gândirea pozitivă	10 min
Activitatea 2	Autotreinul gândirii pozitive	15 min
Activitatea 3	Cum pot să mă alint	15 min
Activitatea 4	Ziua iubirii	20 min
Ședința V		60 min
Activitatea 1	Împărtășirea impresiilor	10 min
Activitatea 2	Provocarea secretă	15 min
Activitatea 3	3 tehnici – 6 rezultate	20 min
Activitatea 4	Maratonul gândurilor pozitive	15 min
Ședința VI		60 min
Activitatea 1	Cadoul	15 min
Activitatea 2	Comportamente de autoîngrijire	10 min
Activitatea 3	Aleg să cred că...	15 min
Activitatea 4	Mulțumesc pentru o activitate interesantă	20 min

Pentru a întări rezultatele obținute în urma investigațiilor experimentale, ne-am propus să expunem câteva discuții avute cu persoanele cu spirit religios din cadrul mănăstirilor de la noi din țară. Liniștea pe care o simți pășind porțile mănăstirilor, pacea interioară și împăcarea cu sine. Acolo te simți de parcă ai avea aripi. Persoanele cu spirit religios sunt comunicabili, însă nu orice subiect îl poți discuta și sunt mai rezervați. Atunci când am mers la Mănăstirea Nașterea Domnului din satul Zăbriceni raionul Edineț, pentru a putea realiza interviurile, ni s-a recomandat să fim pregătiți spiritual și pentru asta a fost nevoie de a respecta o perioadă de post și primirea sfințelor taine mărturisirea și împărtășirea cu aflarea pe teritoriul mănăstirii cel puțin trei zile. După trei zile de aflare pe teritoriul mănăstirii cu respectarea regulilor specifice locașului Sfânt și a programului liturgic, a fost posibilă realizarea testului „Sunteți optimist(ă)” și a discuțiilor cu preoții călugări Dorimedont și Filladelf.

Interviu cu Preotul-călugăr Filladelf

Preotul-călugăr Filladelf în vârstă de 40 de ani, de la Mănăstirea Nașterea Domnului din satul Zăbriceni raionul Edineț. Fiind absolvent al seminarului Teologic din Edineț și absolvent al facultății de Istorie și Psihologie din cadrul Universității de Stat din Moldova.

Ce va făcut să alegeți această cale a monahismului?

Preotul-călugăr Filladelf: “Am ales această cale singur nu am fost sfătuit sau oprit de nimeni. Am știut că voi fi aici încă de pe când eram la seminar. Având și alte studii... totuși mi-am zis că dacă voi fi un preot de mir nu voi avea timp atât de mult să studiez literatura ortodoxă, să mă rog, să fiu mai aproape de Dumnezeu, întrucât atunci când ești un preot de mir ai familie copii și nu ai cum să nu le fii lor mai mult alături, însă studiile teologice și învățăturile primite, ne-au dat alte îndrumări.”

Cum comentați afirmația: „Mănăstirea e un loc, sau mai bine zis un refugiu pentru cei săraci și nerealizați”

Părintele-călugăr Filladelf: „Nu cred că Mănăstirea este un refugiu pentru cei nefericiți, este adevărat că mulți vin la mănăstire atunci când sunt în necazuri și dureri, dar nimeni din cei aflați în suferințe nu aleg să-l slujească pe Domnul, cel puțin să rămână în mănăstire. Însă pornind de la ideea că și bogăția și sărăcia sunt trecătoare, la fel și fericirea ca și nefericirea ajung într-o zi să dispară, faptul că astăzi ești într-un necaz sau într-o suferință sau te confrunți cu lipsuri, ele mâine trec și tu din cel slab devii puternic, din cel sărac un om cu de toate, dacă nu ai pe cineva alături azi, mâine te pomenești că întemeiezi o familie, toate aceste lipsuri, dureri sau suferințe nu a adus pe nimeni în treapta de slujitor al Domnului, atâta timp cât acea persoană nu

I-a iubit pe Dumnezeu mai mult decât toate avuțiile sau realizările pe care și le dorește. Ești aici, la mănăstire, doar pentru că îl iubești pe Dumnezeu, nu te ține nimic aici decât dragostea pentru Atotputernicul. În ceea ce mă privește pe mine personal nu mă consider un om nerealizat sau...

Fiind aici am reușit împreună cu partenerii din Olanda și Germania și am creat produsele Biocămara pe lângă Mănăstirea Zăbriceni din r. Edineț din dragoste față de oameni și față de ceea ce facem. Ne doream — să împărtășim cu alții tot, ceea ce e natural, ecologic, sănătos și gustos. Tot, ce a fost cu grijă și rugăciune adunat de către călugării mănăstirii pe câmpurile ascunse de orașele mari și ambuteiajele zilnice.

Am revoluționat modul de producere a produselor lactate, astfel datorită colaborării externe, la noi producem cele mai calitative brânzeturi iar produsele noastre sunt la mare căutare în toată regiunea de Nord a țării.

Îndrumat de partenerii noștrii străini am reușit să construim cazangeria pe biomasă, astfel că toate încăperile mănăstirii sunt încălzite datorită acestui sistem.

Am încă foarte multe planuri asemănătoare cu cele relatate anterior și eu cred că le voi și realiza pentru că îmi doresc mult și ne străduim să facem lucruri frumoase și utile atât nouă cât și aproapelui nostru.”

Considerați că oamenii cu spirit religios sunt mai optimiști?

Părintele-călugăr Filladelf: „Da! Pentru că din moment ce omul vine la mănăstire, având un necaz sau o durere și alege un lăcaș Sfânt, așa cum vorbește Mântuitorul Iisus Hristos în Evanghelia după Matei: “Dacă veți avea credință în voi cât un grăunte de muștar, veți zice muntelui acestuia: Mută-te de aici dincolo, și se va muta; și nimic nu va fi vouă cu neputință.” Oamenii rugându-se și atunci când se roagă cred că vor primi toate câte le cer. Credința pe care o au îi fac să aibă gânduri pozitive având speranța că viața se va mișca în direcția cea bună.”

Constatare: Preotul-călugărul Filladelf a fost primul dintre slujitorii bisericii și din grupul persoanelor cu spirit religios care s-a oferit să discute cu noi. Chiar de la începutul discuției noastre s-a arătat dornic de a vorbi despre viața monahală, despre studiile sale, despre realizările sale pe alocuri mai făcând și glumițe cu un umor fin pe seama sa și despre lumea în care trăim. Căldura și entuziasmul cu care vorbea

Preotul-călugăr Filladelf, ne-a făcut să credem că problemele lumii nu sunt atât de mari. Cu atâta înflăcărare vorbea despre viața monahală despre realizările sale, despre planurile mărețe de viitor, despre partenerii străini, despre investițiile atrase în folosul întregii obști monahale a mănăstirii. Atâta înflăcărare și atâta poftă de viață am întâlnit în cărțile motivaționale ale lui Dalle Carnegie, Grant Cardone. Cum în fiecare zi se străduie să facă viața mai ușoară a celor din mănăstire atrăgând diferite invenții ale timpului nostru. Așa cum spunea chiar însuși preotul-călugăr Filadelf: „Dacă nu ai făcut nimic ca să-ți depășești realitatea, venirea sau alegerea căii monahale nu te vor ajuta prea mult, în mănăstirea vin de fapt cei mai puternici, cei care găsesc oceanul și în deșert și nicidecum nu vin acei care aflați în mijlocul oceanului mor de sete. Îmi plac oamenii care deși cer ajutorul celui de Sus stau în așteptarea minunii nefăcând nimic. Pentru că Dumnezeu nu trimite colaci celui ce se culcă pe un cuptor. De aceea nici nu iau în seamă unele cuvinte dure spuse despre Dumnezeu și despre Sfinți, spuse de acei care singuri nu-și doresc fericirea și împlinirea, nu poți să-i ceri lui Dumnezeu ceea ce singur nu-ți dorești cu adevărat.

Optimismul și speranța ce ard în acel preot călugăr sunt molipsitoare, pentru cei care cred că o dată pășind pragul mănăstirii și alegând calea călugăriei viața și realizările se sfârșesc, totul abia începe chiar la mănăstire, anume această discuție ne-a făcut și să dăm mai departe și să discutăm cu persoanele cu spirit religios din locașurile mănăstirești.

Interviu cu Preotul-călugăr Dorimedont

Preotul-călugăr Dorimedont în vârstă de 37 de ani, de la Mănăstirea Nașterea Domnului din satul Zăbriceni raionul Edineț. Absolvent al seminarului Teologic din Edineț.

Ce va făcut să alegeți această cale a monahismului?

Preotul-călugăr Dorimedont: „Atunci când am absolvit seminarul Teologic din Edineț, mi-a apărut gândul să aleg să slujesc lui Dumnezeu departe de cele lumești, așa cum ne vorbește

Mântuitorul Iisus în Sfânta Scriptura: „Dacă voiește cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea și să Mă urmeze. Pentru că oricine va vrea să-și scape viața o va pierde, dar oricine își va pierde viața pentru Mine o va câștiga. Și ce ar folosi unui om să câștige toată lumea, dacă și-ar pierde sufletul? Sau ce ar da un om în schimb pentru sufletul său”

Viața monahală e cu totul diferită de cea lumească, însă mă regăsesc aici. E alegerea mea una foarte binegândită și nu am regretat niciodată pentru faptul că sunt aici. Am exemple sfinte de la întâistătorii bisericii ortodoxe de la unii din ei am deprins multe din tainele slujirii lui Dumnezeu, am deprins de la ei darul rugăciunii al smereniei și al răbdării. La fel ca și peste oamenii de dinafara mănăstirii și peste slujitorii altarului vin ispite, boli, dureri și pierderi ai celor dragi, dar mereu alinarea e la Domnul și cum ne învață scriptura:” Dumnezeu îi pedepsește pe fiii lui care îi iubește, spre mântuirea lor”

Fiind aici mi-am propus să împărtășesc toate câte le deprins până acum sunt de la 15 ani în mănăstire și consider că îmi urmez chemarea. Acolo unde dragostea pentru Dumnezeu e mai mare decât poftele lumești nu poate loc de regrete. ”

Cum comentați afirmația: „Mănăstirea e un loc, sau mai bine zis un refugiu pentru cei săraci și nerealizați”

Preotul-călugăr Dorimedont „Mănăstirea precum și alte lăcașe sfinte un loc de alinare pentru cei aflați în necazuri, oamenii vin aici își spun necazurile, am observat că o bună parte din cei care erau pentru prima dată la mănăstire în noaptea necazurilor lor și până în prezent adesea îi văd la slujbele mănăstirești își aduc și rudele, prietenii, dar nimeni din acei necăjiți nu a ales să rămână aici, oamenii aflați în necazuri caută să-și rezolve problemele să iasă din noianul durerilor.

În ceea ce mă privește pe mine, cumva am crescut în biserică, de mic frecventam biserica așa că la 15 ani când am ales să-mi continui studiile la Seminarul Teologic, deja eram hotărât că voi rămâne la mănăstire eu nu-mi puteam imagina un alt drum.

Am avut succese la învățătură, am fost printre primii la seminar, am avut onoare și ocazia să particip alături de întâistătorii bisericii de la noi cât și din România și Ucraina la multe ceremonii religioase. Îmi place mult să mă aflu aici în acest loc și eu cred că sunt util oamenilor care vin aici, oamenii aflați în necazuri au nevoie de o îndrumare de o rugăciune, tot timpul îi ascult și îi îndemn să ne rugăm împreună, să postim și credeți-mă că pentru mine e o bucurie și o împlinire foarte mare să văd cum vine acea femeie care cu ceva timp în urmă se plângea că nu poate avea copii și o vezi deja cu un pruncușor în brațe venind la mănăstire dând Slavă și cinste lui Dumnezeu; sau vezi acea femeie necăjită pentru că bărbatul ei ține o altă cale sau are patima beției și după o vreme vine și mulțumește Domnului că i-a ascultat rugăciunile, precum și multe alte situații pe care le trec pământeni în viețile lor. Pentru mine e o binecuvântare să ascult și să văd oamenii în trecut înecați în lacrimi iar mai apoi strălucind de bucurie.

Fiind și Preot dar am și ascultare aici de avea grijă de hotelul mănăstirii, am grijă să cazez aici pelerinii care vin la mănăstire, mie foarte mult îmi place când aici vin și rămân pentru câteva zile familii cu copii, mame creștine care-și învață pruncii a se ruga și îi apropie de cele sfinte. Am făcut aici o tradiție frumoasă zic eu, ca la sărbătorile împărătești cum ar fi Nașterea Domnului și Învierea Domnului, timp de o lună toți copiii care vin la mănăstire primesc cadouri cu dulciuri. Îmi place mult să-i văd pe micuții de la mănăstire veseli.”

Considerați că oamenii cu spirit religios sunt mai optimiști?

Preotul-călugăr Dorimedont: „ Întotdeauna i-am văzut pe oamenii religioși mai plini de nădejde, pentru că atâta timp cât ne încredințăm viețile Tatălui Cereșc, iar la Dumnezeu este lumină, credință și speranță. Dar nici pe departe nu înseamnă că dacă suntem slujitorii ai altarului nu facem nimic doar așteptăm ca Dumnezeu să facă ceva pentru noi, începem ziua cu rugăciune, ne încredințăm ziua car a început Atotputernicului și fiecare acolo unde suntem și facem ascultare, cu gândul și speranța că suntem sub privirile Domnului și astfel ne străduim să facem întocmai toate câte le avem de făcut simțind uneori că toate sunt foarte ușor de îndeplinit.”

Constatare: Cu toate că Preotul-călugăr Dorimedont a fost cel care ne-a impus îndeplinirea cu strictețe a perioadei de post și aflarea pe teritoriul mănăstirii precum și participarea la programul liturgic.

Dar discuția noastră cu Preotul-călugăr Dorimedont și atitudinea dumnealui față de noi a fost alta, una prietenoasă și destul de caldă. În timpul discuției cu preotul-călugăr, dar și în perioada aflării pe teritoriul mănăstirii, am văzut grija și dragostea față de copiii care veneau la mănăstire, grija față de oamenii pe care îi caza în hotelul mănăstirii. Cu atâta bucurie vorbea despre realizările oamenilor care în trecut au pășit pragul mănăstirii cu lacrimi considerând ultimul loc unde mai pot cere ajutor și aici l-au și primit, pentru că Dumnezeu lucrează prin oameni.

Preotul-călugăr vorbea despre realizările oamenilor străini de parcă erau ale sale, se lumina la față când povestea despre cum multe familii în care divorțul era inevitabil acum îi vede împreună la mănăstire și multe cupluri sunt și ctitori ai mănăstirii. Îi numea frați pe acei bărbați care în trecut erau cuprinși de patima beției sau se aflau pe alte căi dar și pe acei care au fost și întemnițați. Un om care trăiește prin și pentru bucuriile altor, mulțumindu-se și slăvind Puterile cerești pentru toate binecuvântările, pentru lumina și credința trimise în viețile celor care vin cu o ultimă speranță la mănăstire.

Următoarele interviuri le-am avut cu maicile din cadrul Mănăstirii cu hramul Sfânta Treime.

Mănăstirea cu hramul Sfânta Treime este amplasată în satul Glinjeni, o localitate în raionul Făleşti, între satele Chișcăreni și Mărăndeni, la 2 km de traseul Poltava, 18 km de Bălți și 120 km de Chișinău.

Interviurile cu maicile din cadrul acestei mănăstiri au fost posibile după îndeplinirea anumitor cerințe din partea lor, respectarea unei perioade scurte de post, primirea sfintelor taine: mărturisirea și împărtășirea și participarea la sfintele liturghii câteva duminici, după care a fost posibilă completarea de către maicile Monahia Anastasia și Monahia Agnesia, a testului „Sunteți optimist(ă)” și discuțiile expuse mai jos.

Monahia Anastasia (Silvia Marcoci), stareța mănăstirii. Absolventă a colegiului cooperatist din Chișinău în 1988, a activat la Asociația de consum în calitate de contabil-economist, apoi președinte al Asociației de consum în satul Glinjeni. În anii 2004-2009 a absolvit Academia Teologică din Chișinău.

Interviu cu Monahia Anastasia (Silvia Marcoci)

Ce va făcut să alegeți această cale a monahismului?

Monahia Anastasia: ”Am crescut într-o familie de creștini ortodocși, mama avea grijă să mergem la biserică încă de foarte mici, posteam de mici primeam sfintele împărtășanii, dar niciodată nimeni nu ne-a explicat care de fapt este sensul rugăciunii, sensul anumitor cântări bisericești de ce trebuie să postim, de multe ori copil fiind îmi puneam aceste întrebări, dar nu aveam de unde să le primesc, părinții fiind foarte ocupați de creșterea noastră pentru că eram șapte copii și aveam multă treabă dar nici cărți prea multe nu erau atunci în care mama ar fi putut să ne citească. Mereu îmi puneam întrebări despre sfânta scriptură... Țin minte de parcă ar fi fost ieri că la vârsta de treizeci de ani am citit într-o carte de scriptură, fiind în vizită la cineva, am citit câteva file din acea carte, dar nu am citit prea mult, însă mi-am dat seama atunci că a sosit timpul să citesc din scriptură și să-mi răspund la întrebările care mă frământau de mult timp, mi-am făcut un obicei zilnic de atunci să citesc și să descopăr multe din învățăturile sfinte, setea de a cunoaște m-a dus mai departe fiind aici la mănăstire am absolvit și Academia Teologică din Moldova”

Cum comentați afirmația: „Mănăstirea e un loc, sau mai bine zis un refugiu pentru cei săraci și nerealizați”

Monahia Anastasia: În ceea ce mă privește pe mine, până a alege să mă retrag în mănăstire, am fost fiică, soție, mamă, am activat în calitate de contabil-economist și chiar și președinte al Asociației de consum. Dacă ești mamă, ești primită la mănăstire doar atunci când îți crești copiii mari, le dai carte și ei deja se descurcă singuri, ori cât de mult nu ți-ai dori să-l

slujești pe Dumnezeu și să alegi calea monahismului, până nu îți închei misiunea ce o ai în viața lumească nu ești acceptată aici.

De când sunt la mănăstire nu a venit nimeni să spună că nu are unde trăi și alege să-l slujească pe Dumnezeu la mănăstire, oamenii aflați în necazuri și nevoi ne cer să ne rugăm pentru ei ne cer sfaturi, dar nimeni nu zice că-și dorește să se lepede de cele lumești în necazuri și nefericiri.

Dacă te afli aici, te afli dacă-ți dorești singur, viața monahală nu este deloc ușoară și dacă nu ai râvnă pentru credință pentru desăvârșire, dacă nu ești sincer nu reziziți mult aici. La mănăstire vin acei care îl iubesc pe Dumnezeu din tot sufletul lor și își închină viața slujirii lui”

Considerați că oamenii cu spirit religios sunt mai optimiști?

Monahia Anastasia: „ Da. Pentru că învățăturile sfinte ne învață să ne încredințăm viețile în mâinile lui Dumnezeu, așa cum ne vorbește Mântuitorul în Evanghelia după Marcu: ”Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră și nici nu strâng nimic în grânare, și totuși Tatăl vostru cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai de preț decât ele?” Aceste cuvinte nici pe departe nu ne spune doar să-i cerem Tatălui Ceresc și să așteptăm să ne pice, cu credință și speranță începem fiecare zi și acolo unde facem ascultarea ne străduim să împlinim voia Domnului dar și să îndeplinim acele lucrări fără de care nu am putea supraviețui aici. Cred eu că puterea rugăciunii și a speranței că Tatăl Ceresc ne ține pe toți în brațele lui și chiar dacă ne este scris să trecem și prin durere o primim fie ca pe o lecție fie ca pe o binecuvântare.”

Constatare: Pe parcursul aflării la Sfintele liturghii alături de Monahia Anastasia, ne-am convins încă o dată că copiii străini nu există, și că o mamă rămâne mamă, arătându-și grija de mamă, pentru că Monahia Anastasia este mamă și bunică și de aici credem că pornește și grija pentru fiecare copilăș, în mănăstire este și un loc amenajat cu măsuțe și scăunele și copiii primesc creioane și foi pentru desenat stau cuminți în timpul Sfintei Liturghii.

Foarte frumos ne-a vorbit despre binecuvântările primite de la Dumnezeu și toți Sfinții atunci când se află în cele mai mari necazuri nefiind încă la mănăstire, era suficient să ridice ochii Sus spre cer și parcă prindea aripi, cum spunea însăși Monahia Anastasia că nu gustat din greutățile mari ale lumii însă au fost destule momente și destule lacrimi a vărsat, confruntându-se cu multe din care se confruntă un om într-o viață și multe au fost clipele când credea că totul părea că se sfârșește și doar atunci când ridica mâinile în sus la rugăciune îngenunchind în fața lui Dumnezeu și cerând Preacuratei Maici îndurare, după cum mărturisește Maica, parcă o mână o mângâia și o ducea pe cărarea luminată.

Evenimentele ce se petrec în lume par să nu o afecteze pe Monahia Anastasia, care cu atâta speranță vorbea despre planurile ce le are pentru viitor și cum își dorește să fie în slujba creștinilor care vin la mănăstire, spunând nu există o mai mare bucurie pentru ea decât mănăstirea plină de copii și familii fericite.

Monahia Agnesia, participanta concursurilor naționale la vioară și absolventă a Școlii corale de reginție din Poloțk, Bielor, conducătoarea corului din cadrul mănăstirii.

Interviu cu Monahia Agnesia

Ce va făcut să alegeți această cale a monahismului?

Monahia Agnesia: „M-am născut în biserică(râde) mergeam de foarte mica cu bunica la biserică, bunica îmi spunea că doar la biserică stăteam cuminte pe toată durata Sfintei liturghii de parcă înțelegeam totul. Când am crescut am cântat în corul bisericii și m-am gândit că voi urma să-i slujesc Domnului asta am și făcut am mers mai întâi la mănăstirea Hîncu, după care am urmat școala corală de reginție din Poloțk, Bilorus. La întoarcere în țară m-am întâlnit cu Maica Anastasia maica stareță de la mănăstirea Sfânta Treime din satul Glinjeni. Dumnezeu este cu noi toți oriunde ne-am afla.”

Cum comentați afirmația: „Mănăstirea e un loc, sau mai bine zis un refugiu pentru cei săraci și nerealizați”

Monahia Agnesia: „Nu pot răspunde pentru toți, dar dacă ar fi să vorbesc despre mine, nu aș fi de acord că mănăstirea e un refugiu pentru cei săraci și nefericiți, nu știu ce e sărăcie sau nefericire, eu m-am născut într-o familie bună, tata este director de întreprindere și mama profesoară, pe bunici i-am avut tot timpul lângă noi, am fost o elevă bună la școală, am făcut

școala de muzică la vioară, sunt participanta multor concursuri la vioară de la noi...Nu cred că un om nefericit ar merge la mănăstire să-l slujească pe Dumnezeu dacă nu-și dorește acest lucru, cei nefericiți vin la noi pentru ajutor, ne roagă să ne rugăm pentru noi și nicidecum să rămână aici.

La Mănăstire de fapt vin cei mai puternici care sunt gata să le rabde pe toate în numele Tatălui Ceresc”

Considerați că oamenii cu spirit religios sunt mai optimiști?

Monahia Agnesia: „Eu consider că, da. Învățăturile sfinte ne îndeamnă să nu lăsăm mâinile în jos și să cerem în permanență ajutorul și binecuvântările lui Dumnezeu.

Puterea rugăciunii ne ajută să dăm mai departe, pentru că fiind aici la mănăstire avem și noi dar și cei dragi nouă, dureri, neazuri, suferințe dar cu credință și optimism că suntem în brațele Domnului mergem mai departe. Mănăstirea noastră se află nu departe de orașul Bălți și de multe ori vin creștinii înlăcrămați: au pe cineva la spitalul din Bălți, sau soția sau fiica trece prin durerile nașterii și ne roagă să ne rugăm împreună, demult am înțeles că oamenii optimiști sunt și religioși, pentru că ei vin la mănăstire plini de speranță că vor primi exact ceea ce cer și nimeni nu se îndoiește și parcă înaripați merg să-și continue drumul.

După mine oamenii religioși și sunt mai plini de viață și parcă mai realizați. Pentru că așa cum ne învață Scriptura, nu poate exista sărăcie și durere acolo unde este credință în ajutorul Domnului”

Constatare: Am fost cuprinși de o oază de liniște și am văzut atâta lumină pe chipul Maicii Agnesia cu atâta dragoste vorbea despre oamenii care vin la mănăstire, despre copiii care aleg uneori ca vacanțele să le petreacă la mănăstire, despre părinții săi și mai cu seama despre bunicii care au îndreptat-o spre cele sfinte.

Înainte să începem discuția cu maica Agnesia, nu ne puteam da seama, cum un copil atât de fericit care a crescut într-o familie bună, răsfațată de bunici și mai cu seama făcând și vioara, nu a ales o altă cale spre exemplu să facă performanțe într-un domeniu mai cu seamă că a avut și mult sprijin din partea celor dragi. Însă în timp ce înaintam în discuții și vedeam cum maica se lumina la față când vorbea despre timpul petrecu în mănăstire și cum cu bucurie vorbea despre realizările oamenilor credincioși care frecventează mănăstirea cu care se roagă împreună.

Maica Agnesia fiind și conducătoarea corului din cadrul mănăstirii, ne-a vorbit despre pasiunea ei față de muzica sacră și despre cum se străduie să bucure urechile și sufletele credincioșilor cu cele mai plăcute cântări bisericești.

Discuția cu Maica Agnesia cumva ne-a arătat că viața la mănăstire pe lângă toate nevoițele care îi sunt caracteristice, are și multă culoare, anual corul mănăstirii participă la Festivalul cântecului Pascal, festival de muzică religioasă ce se desfășoară în incinta Palatului de cultură Fălești.

O zi din viața unui călugăr la mănăstire e un pic diferită de cea a unui om din lumea modernă, omul modern se trezește cu gândul la realizări frumoase de a face cât mai multe într-o zi, un călugăr începe ziua cu rugăciuni, primind binecuvântarea Domnului își îndeplinește cele ce are de făcut conform celor stabilite de stareță, numită și ascultarea, străduindu-se să le facă pe toate cât mai frumos și bine. Omul din zilele noastre își încheie ziua mulțumind Cerului, Universului pentru toate cele obținute pe parcursul întregii zile. Călugărul sfârșește ziua prin a se ruga și a da Slavă lui Dumnezeu pentru toate câte le-a primit în ziua care s-a încheiat. Nu există o mai mare bucurie pentru cei aflați în mănăstire că cei dragi și apropiați sunt bine, la fel cum nu există o mai mare bucurie pentru cei de dinafara mănăstirii că copiii, părinții. Omul ce îl slujește pe Dumnezeu din mănăstire se hrănește cu rugăciune și binecuvântări dar și bucuriile pe care le au cei ce le cer să se roage împreună cu ei. Omul modern sau omul din zilele noastre își încarcă bateriile datorită optimismului și credinței cu care dobândește tot ce își dorește. Credința și optimismul în ambele cazuri îi duc pe oameni departe.

Concluzii

Optimismul reprezintă o concepție conform căreia realitatea este capabilă să ne orienteze către o continuă perfecționare și fericire, lumea și omul progresând continuu din punct de vedere spiritual și îndreptându-se astfel spre un viitor mereu mai bun. Teoriile optimismului au fost

promovate, de obicei, de ființele umane pozitiv orientate care se aflau în ascensiune spirituală. Strâns legate de teoriile progresului moral și spiritual, concepțiile optimismului afirmă că omul are posibilitatea de a se apropia de idealul binelui și dreptății, care, în cele din urmă, vor învinge răul și nedreptatea.

Spiritul religios, optimismul și gândirea pozitivă sunt parte componentă a existenței omului din toate timpurile. O gândire optimistă este aceea care se bazează foarte mult pe speranță, încredere sau credință. A avea permanent încredere în reușita unei acțiuni sau a altelei fără a pierde bunul simț, a găsi soluții acolo unde alții s-au resemnat, a avea curajul să străbați neprevăzutul și să provoci la luptă misterul, înseamnă că manifesti o gândire pozitivă. A vedea binele din orice lucru, a te opune răului din om, dar nu omului, a ști să transformi o înfrângere în victorie, a ști să pierzi atunci când ești înfrânt, toate acestea provin dintr-o gândire pozitivă. Puterea rugăciunii, puterea gândurilor și cuvintelor pozitive rostite în momente potrivite au schimbat în bine multe destine. Departe de ideea că unui optimist sau unui om cu spirit religios sau cel ce gândește pozitiv, sau își spune că azi va fi cel mai fericit, nu i se întâmplă tot ce se poate întâmpla într-o viață de om, nimeni de aici nu a trăit încă un basm, de multe ori și în castele precum și în colibe există suferință, însă spiritul religios puterea rugăciunii, credința că Atotputernicul ascultă rugăciunile celor ce cred că sunt ascultați și că vor primi un răspuns la vremea cuvenită încolțindu-le astfel în minte gânduri pozitive și astfel alegând de multe ori căile corecte. Optimismul, spiritul religios și gândirea pozitivă i-au ajutat pe oameni să vadă binele în multe situații și au îmbunătățit exact acolo unde s-a produs ruptura, pentru optimiști anume loviturile și căzăturile constituie combustibilul care îi aruncă pe culmele succesului.

În cadrul cercetării am realizat și interviuri cu persoanele cu spirit religios, ne-am convins că pentru oamenii cu spirit religios mănăstirea și locurile sfinte nu sunt locurile de refugiu ale celor săraci, nefericiți sau neîmpliniți. Datorită cercetării ne-am convins că oamenii sunt mult mai fericiți și atrag succesul și împlinirea în viețile lor atunci când cred în ceva, fie că e vorba de divinitate, fie că e vorba despre destin și viitor, ceea ce îi face să-și înceapă ziua cu mult optimism și gânduri luminate și dornici de a-i ajuta pe acei care au nevoie de binecuvântarea Domnului. Omenia și bunăvoința de care dau dovadă cu greu o întâlnești în zilele noastre.

Această cercetare este adresată tuturor specialiștilor în domeniu, consilierilor în dezvoltare personală, consilierilor pastorali, studenților de la specialitățile de psihologie și teologie, care își doresc să-și îmbogățească palmaresul competențelor profesionale și dezvoltarea continuă a calităților personale.

Bibliografie:

1. ANTHONY, Robert. Dincolo de gândirea pozitivă - București, Vidia, 2011. p.221: ISBN 978-606-92724-9-7.
2. BRICEAG, Silvia. Ecologia gândirii / Silvia Briceag; Univ. de Stat „Alec Russo” din Bălți, Fac. de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Catedra de Psihologie. Bălți : Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2017. 136 p. : tab. ISBN 978-9975-50-194-1
3. CARNEGIE, Dale. Secretele Succesului - București, Curtea Veche Publishing, 2018. p.233: ISBN 978-606-44-0073-4.
4. CARNEGIE, Dale. Cum să te bucuri de viață și de slujbă - București, Curtea Veche Publishing, 2013 p.177: ISBN 978-606-588-492-2.
5. CARNEGIE, Dale. Cum să învingi grijile și stresul – București. Litera, 2019. p. 176: ISBN 978-606-33-3540-2.
6. CARDONE, Grant. Fii obsedat sau fii mediocru – Chișinău-București, Bestseller, 2020.p 314: ISBN 978-9975-3349-2-1.
7. CARDONE, Grant. Regula 10 X – București, ACT și Politon, 2019, p. 317: ISBN 978-606-913-508-2.
8. CLEAR, James. Atomic Habits – București. Lifestyle Publishing, 2019, p. 271.: ISBN 978-606-789-174-4.

9. ELEFThERIADIS, Eleftherios G. Iarăși de la început- Galați, Egumenița,2021. p. 121. ISBN 978-606-550-449-3.
10. FREDICKSON, Barbara. Puterea emoțiilor pozitive – București, Litera, 2019.p. 384. ISBN 978-606-333-661-4.
11. HILL, Napoleon. Gândește și vei fi bogat – București, Litera,2019. p.300: ISBN 978-606-33-352-5.
12. HILL, Napoleon. 17 Pași spre succes pentru oamenii ocupați – București, Litera 2019. p.336: ISBN 978-606-33-3937-0.
13. KEHOE,John. Mind Power Subcoștientul poate totul – Chișinău- București,2021. p. 414: ISBN 978-9975-3196-9-0.
14. KELLER, Jef. Atitudinea este totul – București, Curtea Veche Publishing, 2018. p.168: ISBN 978-606-440-045-1.
15. LUCA,al Crimei Sfânt. Știința și Religia - Iași, Doxologia,2018. p.174: ISBN 978-606-666-742-5.
16. MARKLUND, Bertil. Ghidul Nordic pentru a trăi cu 10 ani mai mult – București, Lifestyle Publishing,2017. p.135: ISBN 978-606-789-066-2.
17. Noul Testament, Consiliul Editorial al Bisericii Ortodoxe din Moldova, 2021.p.608. CE 21-202-1593.
18. NIKOLAUS, mitropolit de Mesogheea și Lavreotiki. Acolo unde Dumnezeu nu se vede- București, Sophia,2014, p. 204: ISBN 978-973-136-388-2.
19. OSHO. Scrisori de dragoste către viață – București, Litera,2016. p.201: ISBN 978-606-33-1296-0.
20. PAȘCA, Maria, TIA, Teofil. Psihologie Pastorală. Repere ale psihologiei pastorale – Alba Iulia, Reintregirea,2007. p.522: ISBN 978-973-7879-77-5.
21. PEALE, Norman Vincent.Foța gândirii pozitive – București, Curtea Veche Publishing, 2010 p.324.: ISBN 978-973-669-944-3.
22. PSIHOTESTE, Ediția a III-A,2002, București, Editura “ȘTIINȚA & TEHNICA” S.A.p.134. ISBN 973-96236-2-x.
23. SALZGERBER, Jonas. Cărticica Stoicismului – București, Humanitas.2020. p.224: ISBN 978-973-50-6974-2.
24. SELIGMAN, Martin E.P, Optimismul se învață – București, Humanitas, 2004. p.220: ISBN 973-50-597-2
25. SELIGMAN, Martin, LAROUSSE. Marele Dicționar al psihologiei – București ,Trei, 2006. p.1360: ISBN 978-973-707-09-9-9.
26. WILLEM, Meiners, Half Full, Marea Britanie, Bicker Hollow,2022. p.244: ISBN 9798218109318.
27. ГУДМАН Уитни Токсичный позитив, Москва. Манн. Иванов и Фербер. ISBN 978-500195-526-9.
28. <https://ro.scribd.com/> 22.02.2023)
29. https://ro.wikipedia.org/wiki/accesat_10.01.2023